

# La Meditación: Efectos y Obstrucciones

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

## Efectos Inmediatos

**(1) Acumulación de saliva:** Este fenómeno les ocurre a muchas personas. Lo que uno tiene que hacer es simplemente tragar la saliva atentamente, al mismo tiempo que no le está prestando atención a la respiración. Inmediatamente después, uno de nuevo regresa a la respiración. Enseguida los pensamientos se separan o apartan conscientemente al mismo tiempo que nos concentramos en el aire que toca la ventana de la nariz durante la inhalación y exhalación.

**(2) Falta de sensación/insensibilidad y dolor en las piernas:** De nuevo, esta es una queja bastante común. Al principio debemos tratar de tolerar el dolor o la insensibilidad tanto como sea posible. Más tarde, esos efectos devienen casi intolerables afectando nuestra meditación, entonces uno puede estirar las piernas hasta que la insensibilidad o el dolor se reduzcan considerablemente. Después de eso, podemos continuar de nuevo en la posición de semi-loto. No obstante, si uno está sentado en una silla que tenga brazos, entonces no hay motivo para esas quejas.

**(3) Inquietud de la Mente y el Cuerpo:** Estos efectos son más difíciles de vencer. En este caso, uno debe físicamente tratar de relajar el cuerpo: estrecharlo y entonces relajarlo de nuevo. Después de esto, concentrarse más fuerte en la respiración, es sólo con el tiempo y la experiencia que uno puede ir más profundamente en la onda **theta**, la 'concentración de acceso', de manera que el éxtasis pueda surgir para eliminar la inquietud y la preocupación.

**(4) Ingravidez o ligereza:** Este fenómeno no necesita ser remediado en absoluto. Indica simplemente que estamos progresando en la



meditación. No obstante, puede que llegue el momento cuando nos engañemos pensando que estamos 'levitando' hacia arriba mientras aspiramos y hacia abajo mientras expiramos. Esto no sucede: uno simplemente tiene que abrir los ojos y ver la verdad del asunto. El opuesto, la pesadez, es un poco más desconcertante para el meditador. El estudiante sentirá que sus brazos son tan pesados como barras de metal, y a veces como si el cuerpo completo asumiera proporciones gigantes. De nuevo, esta es otra forma de engaño conocida como **Maya** o **Makyo**. Aquí de nuevo, si nos molesta, entonces se puede remediar simplemente abriendo los ojos. Esto detendrá inmediatamente la sensación de pesadez.

(5) **Calor:** Este efecto es casi universal. A medida que nos relajamos en la meditación los vasos sanguíneos se dilatan. La dilatación de los vasos sanguíneos tiene el mismo efecto que cuando tomamos vino. Todo el cuerpo se calienta, y algunas personas pueden tener tanto calor, hasta el extremo de sudar abundantemente. El peligro ahora no es coger un resfriado cuando terminemos con la meditación. Si esto sucede a la hora de ir a dormir, arrópanse adecuadamente antes de ir a la cama.

(6) **Frialdad:** Muy, pero muy raramente un individuo sentirá frialdad cuando está meditando. Esto es muy inusual. No obstante eso pasa. O lo ignoramos o colocamos una luz que no cubra o usamos un cárdigan/suéter de mangas largas mientras meditamos.

(7) **Picazón:** Algunas veces se siente como si insectos estuvieran arrastrándose sobre ustedes. Solamente tienen que abrir los ojos para saber que eso no está pasando. Tratamiento y localización de la picazón: o se concentran en el área de la picazón o la ignoran. Si deviene insoportable, entonces rásquese y regrese a la meditación propiamente. La picazón de 'insectos' es debido a los vellos/pelos parados o erizamiento al principio del éxtasis (a esto se le llama en Pali, **Piti**).

(8) **Ecuanimidad y Rigores:** En **Samatha** (la concentración en un punto), puede que haya algunas irregularidades mientras uno está sentado. Algunas veces el cuerpo tiende a tambalearse de un lado a otro o hacia adelante y hacia detrás. Otras veces el cuerpo gira continuamente. Todos esos movimientos son debidos a la tensión interna por la agitación (ejemplo, la tensión de uno debido al estrés es relativamente abrumadora) mientras que el cuerpo físico está más bien relajado durante la meditación. Este conflicto interno-externo

causa estos movimientos repetitivos. No hay nada que puedan hacer sobre eso: déjenlos que sean hasta que un día vuestro estrés y tensión se reduzcan suficientemente, y esos movimientos se detendrán por si mismos.

**(9) Movimientos involuntarios:** Estos son gestos controlados o planeados o lo que llamamos **mudras**, que lucen como danzas tradicionales con movimientos de manos. ¡Ocasionalmente el estudiante se parará y bailará! Esto es debido a la energía de **Kriya**<sup>1</sup> que se ha activado por el maestro de meditación (que se llama '**Sadguru**'). Algunas veces el estudiante deviene temeroso, pero de hecho es completamente inofensivo. Él puede detener los **mudras Kriyas** si desea, pero cuando lo hace, su meditación deviene menos profunda. No obstante, si no los detiene, no puede llegar a la quietud, que es prerequisite para una meditación exitosa.

**(10) Nimittas—visiones y sueños:** Cuando nos profundizamos más en la onda theta, hay la tendencia a tener visiones y sueños. Estos son como las películas de televisión, en la que solamente se pueden mirar la secuencia de los eventos, pero en los sueños no podemos cambiar ni los sucesos ni los personajes. Sin embargo, podemos detener el show completamente, y nada más. Las visiones son escenas de esplendor o de horror, o podemos ver al Buda, a Jesús o a Allah. Cualquier cosa que sea, es una ilusión. Los practicantes del Zen Japonés le llaman a esto **Makyo (alucinaciones)**. ¿Qué debemos hacer con esto? Lo observamos e ignoramos. No lo tomen en serio.

**(11) Frescura de la Mente:** Algunos meditadores encontrarán que sus mentes están totalmente frescas después de la meditación. Esto es porque ellos han logrado aclarar todas las **tonterías o basuras intelectuales** mientras practicaban la concentración en un-punto. Esta frescura, a su debido tiempo, prevendrá más tarde el sueño y tratará el proceso del insomnio. ¿Cuál es el remedio? Una meditación más larga de manera que uno profundice más en la onda theta o incluso en la delta. Si el meditador no es suficientemente diestro para hacer eso, entonces debe meditar solamente en las mañanas.

---

<sup>1</sup> **Kriya** (en sánscrito "acción, trabajo, esfuerzo") más comúnmente refiriéndonos a "una acción terminada", la técnica o práctica en una disciplina yoga que significa el logro de un resultado específico. Los tipos de Kriya pueden variar ampliamente entre las escuelas diferentes de yoga. Otro significado de Kriya es las manifestaciones físicas externas del despertar del Kundalini. Los Kriyas también pueden ser movimientos espontáneos que resultan del despertar de la energía Kundalini. Tomado de: <http://en.wikipedia.org/wiki/Kriya>

(12) **Soñolencia:** Si se va más profundamente en la onda theta, uno de los rasgos en este estado es la soñolencia. Esto es mucho más frecuente que la frescura. El problema ahora es "cómo mantenerse despierto". El primer paso es estar más atento y alerta, y no estar tan concentrado. Si esto fracasa o no trabaja, levántese y lávese la cara con agua fría. Otro método es abrir los ojos parcial o completamente. Cualquiera de los dos métodos que se haya escogido, el meditador disfrutará de una buena noche de sueño.

(13) **Temor:** Este fenómeno no es inusual, especialmente cuando se medita en la oscuridad. Algunas veces, es temor a los espíritus o fantasmas que aparecen. El miedo a la posesión por los espíritus. Otro gran temor es volverse loco. Otras veces es el miedo a caerse en un hoyo negro. Algunos de estos temores están reforzados por las visiones alucinatorias de ogros, monstruos y estados infernales. Todas esas ilusiones son construidas por la mente. No hay nada absolutamente a que temerle. Uno sólo tiene que abrir los ojos.

(14) **Llanto:** Esto no es debido a la tristeza. Es más frecuente que no sea el resultado del éxtasis. El gozo tiene muchas manifestaciones que discutiremos más tarde. En este caso las lágrimas son una mezcla de felicidad y tristeza. Es una sensación de gozo que va a través del cuerpo al mismo tiempo. Normalmente hay mucha paz al final de la sesión de meditación.

(15) **Éxtasis:** Este es otro rasgo de la onda theta profunda: de hecho es un componente constante del estado de absorción (**Jhana**). Mientras más aclaremos nuestra mente de pensamientos, el resultado será más gozo. Como la naturaleza aborta/repulsa la vacuidad, el vacío de pensamientos es remplazado rápidamente por el éxtasis/gozo.

(16) **Luz Brillante:** Este es un episodio/suceso muy raro. La mayoría del tiempo es **Makyo** (una alucinación). De nuevo, para probar su validez, se abren los ojos. Si es Makyo, la luz desaparecerá instantáneamente. Sin embargo, si la Luz Brillante todavía persiste, la habitación completa se iluminará por ella, y todos en ella serán capaces de disfrutarla. Esto significaría la mayor dádiva de lo Divino, y todos sollozarán de gozo y felicidad. No obstante, la mayoría de las veces, esto le ocurre a una sola persona cuando está sola. ¡Se debe aceptar con gran humildad, de lo contrario no volverá a suceder de nuevo!

**(17) Las Cinco Gradaciones del Gozo (Felicidad):** A medida que uno profundiza en la meditación **Samatha**, experimentará el fenómeno del Éxtasis/Gozo (**Piti**). El éxtasis ocurre en una intensidad escalonada a medida que uno profundiza en la concentración en un-punto (Samatha). Estos grados o gradaciones se llaman:

**(i) Menores:** un temblor o tiritar como el erizamiento de los vellos del cuerpo (carne de gallina). Es el mismo efecto que cuando uno ve repentinamente un fantasma. La picazón y los 'insectos' caminándole por el cuerpo son debido a este éxtasis menor.

**(ii) Momentáneas:** destellos de luz ocurriendo por todo el cuerpo en momentos diferentes.

**(iii) Chaparrones:** caen sobre todo el cuerpo, una y otra vez, como olas sobre la orilla de la playa.

**(iv) Elevación:** extrema ligereza como una sensación tanto física como mental de ligereza o elevación. Esta sensación de 'flotar en el aire' puede guiar a rebotar o a saltar (1º y 2º Jhana).

**(v) Penetración:** todo el cuerpo está completamente penetrado o invadido o impregnado, como una vejiga o una caverna natural inundada por una ola de aguaje cuando sube la marea (2º Jhana). El éxtasis es uno de los cinco factores jhánicos que discutiremos más tarde. Los otros cuatro factores son:

- (1) Pensamiento Aplicado (Funcional o Realístico)
- (2) Pensamiento Sostenido
- (3) Gozo
- (4) Concentración en un-punto

## Efectos de la Meditación a Largo Plazo

### Efectos sobre el cuerpo físico

**(1) Una Mejor Salud:** la resistencia de uno a la enfermedad se aumenta. Eso significa que cuando los contemporáneos de uno se enferman, podemos destruir esos mismos gérmenes o virus en el cuerpo de uno, debido a desarrollo de la inmunidad por nuestra meditación diaria. Similarmente, a medida que las células cancerosas crecen diariamente en nuestro cuerpo, los meditadores también pueden erradicar esas células malignas a medida que surgen. Por otra



parte o igualmente, el estrés reduce nuestra inmunidad y puede que se reduzcan tanto que las células cancerosas se apoderen y comiencen a formar una colonia básica en el cuerpo. El peligro del cáncer es que es incontrolable y fiero y crecerá incesantemente hasta el detrimento o la pérdida de un cuerpo saludable.

**(2) La Memoria y la Concentración:** El meditador, habiendo logrado una buena concentración, tiene también una buena memoria. Ahora está menos tenso y su capacidad ha aumentado para enfrentar el estrés. También aparentemente aumenta la energía con una gran agilidad física. Tiene la capacidad de dormir mejor y por lo tanto el incidente del insomnio se reduce grandemente. Hay menos tensiones, dolores de cabeza e irritación. Los dolores y malestares del cuerpo comienzan a disminuir. A medida que la coordinación de cuerpo-mente mejora grandemente, el meditador trabaja con más eficiencia.

**(3) Personalidad:** Ahora él es más amistoso y tiene una personalidad más atractiva. Tiene más tiempo para los demás y es más tolerante con las otras religiones. Ahora es capaz de tratar con situaciones de emergencias sin caer en el pánico. Aunque es más paciente, es también más carismático. Es también más sensible a las disposiciones, cambios y sentimientos de los demás. Además es capaz de perder y entristecerse mucho mejor. A esto le añadimos una mejor habilidad para dejar ir: es menos egoísta y más caritativo.

**(4) Enfermedades Psicosomáticas:** Condiciones tales como el asma, neurodermatitis y los problemas gastrointestinales (tales como el síndrome de irritación intestinal) comienzan a desaparecer a medida que uno continúa meditando. El peso se normaliza y también la presión arterial alta se reduce.

### **Efectos Mentales-emocionales**

Después de seis meses, por lo menos, uno notará que hay una reducción de la neurosis de ansiedad y el nerviosismo. La depresión desaparece completamente. Ya no hay más sentimientos de insuficiencia o fracaso. Estando más calmado que anteriormente, la irritación también más o menos desaparecerá. En el lado positivo, diríamos que hay más auto-estima. El meditador puede ahora resolver mejor los problemas, porque su mente no está en un estado de ansiedad e información innecesaria. A medida que los pensamientos devienen más ordenados, el pensamiento está mejor organizado, por lo tanto, la productividad y la creatividad aumenta.

## El Bienestar Espiritual

La meditación tiende a hacernos mejores cristianos, musulmanes, hindúes o budistas. Nuestras afiliaciones a nuestras religiones se fortalecen. También tiende a fomentar la confianza con una gran capacidad para el contacto cercano. Uno desarrolla más compasión por nuestros compañeros los seres humanos y hay también una gran capacidad para el amor incondicional, que significa que el meditador no espera ni gratitud ni las gracias. Hay una gran satisfacción en el trabajo y en el hogar, y consecuentemente desarrollamos una comprensión completa interna. Ahora sabemos que la vida tiene significado. Por supuesto, el gran logro sería la habilidad de dejar ir: tener menos avaricia, odio, orgullo y egoísmo. Estas cuatro manías, cuando se reducen considerablemente, afectará o influenciará inmensamente nuestro bienestar espiritual.

## Estorbos (Obstáculos)

Hay cinco estorbos primordiales para todo tipo de meditación y para nuestro camino espiritual. Estos son:

**(1) Deseo Sensual:** Estos son deseos o antojos que emanan de nuestros seis órganos sensoriales: ellos son los ojos, orejas, nariz, boca, piel y mente. Por supuesto, cuando están sentados en meditación, la mente les pondrá más obstáculos.

**(2) Rencor:** Irritación, enojo, odio, envidia, celos y depresión. Estas características negativas obstaculizarán nuestra/vuestra meditación, ya que no podrán obtener la paz mental.

**(3) Apatía y Letargo:** A medida que uno es más diestro en la meditación puede profundizar más en la onda theta o 'acceso a la concentración'. En este estado, se experimenta el letargo y la tendencia a dormirse es irresistible. Aquí el remedio es estar más alerta, usando la atención para mantenernos despiertos. Si han tenido un día muy atareado, entonces la meditación nocturna tiende a descuidarse. Si verdaderamente son serios acerca de la intención de tener una meditación fructífera, entonces, levántense y lávense la cara con agua fría y continúen vuestra meditación con los ojos abiertos.

**(4) Inquietud y Preocupación:** Aquí la inquietud puede ser del cuerpo o de la mente. Si es del cuerpo, entonces se puede hacer



alguna forma de ejercicio o **Hatha Yoga** para 'exprimir' el exceso de energía física fuera del cuerpo. Si es de la mente, entonces nos debemos concentrar más en el objeto de meditación.

**(5) Duda Escéptica:** La duda principal aquí es que es imposible meditar, no importa lo mucho que se trate. Eso no es verdad. Todo el mundo puede meditar. Todos podemos meditar. Deben tener paciencia y escoger un asunto de meditación apropiado. La persistencia es la palabra clave, pero no deben estresarse por el intento.

Estos cinco obstáculos se pueden también erradicar o contrarrestar o neutralizar a través de los cinco factores Jhánicos:

- (1)** La Concentración en un-punto erradica la lujuria.
- (2)** El éxtasis elimina/anula el rencor.
- (3)** El pensamiento aplicado extingue la apatía y el letargo.
- (4)** El éxtasis elimina la agitación y la preocupación.
- (5)** El pensamiento sostenido suprime la duda y la incertidumbre.

Traducido por Yin Zhi Shakya, OHY

Terminado de traducir el sábado, 16 de octubre de 2010

Traducido de: <http://www.kktanhp.com/effects & hindrances of meditation.htm>